

‘I ai ha‘o ki‘i leka ‘oku teu hū ki he ako?



MANA AKE
STRONGER FOR TOMORROW

Tēpile fakahokohokó

Fakalūkufuá	1
Mateuteu ki he akó	2
Ka e fēfē ‘a e ngaahi me‘a ‘oku mau loto hoha‘a ki ai?	4
Ma‘a ho‘o fānaú	5
Pea ‘i hono faka‘osí, ko ha fo‘i maau	6
Ngaahi fakafehokotakí	6



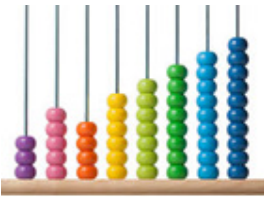
‘I ai ha‘o ki‘i leka ‘oku teu hū ki he ako?

Mateuteu atu ki he akó



‘Oku toe mahu‘inga ange ‘i he ABC ‘a e ako ke feohi mo e ni‘ihi kehé pea mo tokangaekina koé.

Ka e fēfē ‘a e ngaahi me‘a ‘oku mau hoha‘a ki ai?



Lototo‘a! ‘Oku sio atu ‘a e fānaú kiate koe ki ha fale‘i, ko ia ai ‘oku totonu ke ke hoko ko ha tokotaha tā sīpinga lelei. Tokangaekina koe, mo kinautolu foki.

Ma‘a ho‘o fānaú



‘Amanaki lelei! Te nau tōtō atu (pea mo koe foki!).

Seuke, ko ha taimi lelei eni kiate koe mo ho fāmilí, ka ‘oku malava ke ki’i fakatupu hoha’a foki kiate kiate kitautolu...

*‘E sai pē nai ‘a ‘eku tamá? ‘E sai’ia nai ‘a e fānau kehé ‘iate kinautolu?
Fēfē kapau ‘e angakovi pe ta’e’ofa ha tokotaha kiate kinautolu?*

‘Oku fakaenatula pē ke ‘i ai ‘a e loto hoha’a ki he ní’ihi ‘oku tau ‘ofa’í – ‘oku tau loto vēkevēke kotoa ke lelei e me’a kotoa pē ki he fāmilí.

Ko ha ngaahi fale’i eni mo ha ngaahi fakalika ke fakafaingofua’i ‘a e halafononga ki he akó.

Mateuteu atu ki he akó

‘E ala tō ‘etau fakamamafá ki he ngaahi lanú, mata’ifiká, fuó, ‘ilo’i ‘o e ngaahi mata’itohí, faitohí/‘ilo’i honau hingoá, ka e tauhi ange ‘a e ngaahi me’a tefitó ke mu’omu’a mo ‘i he lotomālié.

Faka’ai’ai ‘a e ngaahi ‘ilo ki hono leva’i pē ‘o kitá, ‘aki hano tokoni’i ke nau lava’i lelei hono:

- tokanga’i ‘enau ‘alu ki he toiletí pea mo hono fanofano’i honau ongo nimá ‘o ‘ikai toe fekau’i;
- takitaki ‘enau kato akó;
- fakatui honau ongo suú;
- tui mo vete honau sāketí;
- tui mo vete honau vala kaukau/fetongi ‘iate kinautolu pē;
- kole ‘a e ngaahi me’a ‘oku nau fiema’ú.

Faka’ai’ai ke nau ‘atamai **fié ‘ilo**. Ko hono ‘eke ‘o e ngaahi fehu’i ko ha kongia ia ‘o e ‘atamai fie ‘iló pea ‘oku tau fiema’u ‘etau fānau kenau ongo’i loto lahi ki hono ‘eke ‘o ha ngaahi fehu’i.

Tokoni’i kinautolu ke nau ako ‘a e **fanongó** – koe laukonga kiate kinautolú ‘a e taha ‘o e ngaahi founa lelei taha ke fai ai ení. ‘Oku tokoni ia ki hono langa hake ‘o ‘enau fakakaukau mo e ‘ilo leá foki!

Va'inga mo kinautolu – ko e ngaahi va'inga 'okú ne ako'i kinautolu ke nau **tatali ki honau taimí pea mo taufetongi** 'i he va'ingá mo e ní'ihí kehé, 'oku nau tokoni'i ke nau lava'i ai 'a lokiako mo e mala'e va'ingá.

'Ilo'i 'a e 'uhinga 'o e "io' 'mo e "ikai' – fokotu'u ha ngaahi **fakangatangata** pea tauhi ia, ke nau mahino'i 'a e ngaahi tu'utu'uní pea mo e taimi 'e ala fakahinohino'i ai kinautolu 'e he kakai lalahí ke nau nofo malú.

Tuku ke nau feohi mo ha fānau kehe, ke nau ako ai 'a e founga ki he **fakafeohi, fetu'utakí** mo e **fevahevahe'akí**. 'Oua 'e fu'u siofi fakahangatonú, ka e fakahinohino ke nau fai 'a e 'ulungaanga totonú

'E tokoni foki mo e **ngaahi tō'onga mateuteú**, hangē ko hono teuteu'i 'o e vala akó, poulu fa'o'anga me'akai ho'ataá mo e kató tokamu'a 'i he 'uluaki 'aho akó.

Ko e **feangai mo honau 'ātakai fakaako fo'ou'** 'e tokoni ia kiate koe mo ho'o tamá ke ongo'i loto to'a ange. 'Oku tokolahi 'a e ngaahi ako 'oku nau 'oatu ha ngaahi polokalama fakaangaanga pe fakataukei (ngaahi 'a'ahi). Kapau 'e 'ikai te ke lava mai ki heni, pea 'e ala tokoni ha va'inga 'i he 'apiakó 'i he faka'osinga 'o e uiké – lele takai, kaka 'i he ngaahi me'ava'ingá, 'aka'aka ha fo'i pulu 'i he mala'e va'ingá.

'E hā ngali faingofua 'a e ngaahi founga ni pea mahalo kuó ke 'osi fakahoko pē ia 'e koe. Ka, 'oku lelei ma'u pē ke faka'ilonga'i mo fakafiefia'i 'a e ngaahi me'a kuó tau 'osi fakahokó!



Ka e fēfē ‘a e ngaahi me‘a ‘oku mau hoha‘a ki ai?

‘Oku fakaenatula pē ‘a ho‘o hoha‘a ki he ‘uluaki ‘aho/uike/teemi ‘a ho‘o tamá ‘i he akó, ka ko ho‘o ngaahi tō‘ongá mo e founa te ke mapule‘i ‘aki ‘a ho‘o fakafeangá te ne ala uesia ‘enau fakafeangá. Ko e ngaahi lēsoni mālohi taha ‘oku tau ako‘í ‘a e ngaahi tō‘onga ‘oku tau fakahokó.

- Tā sipinga lelei ‘aki ‘a e lototo‘á: ‘ahi‘ahi‘i ha ngaahi me‘a fo‘ou pea matatali hono olá neongo ‘oku ‘ikai hā mahino – ‘e tokoni eni ke fakalotolahi‘i ai mo ho‘o tamá.
- ‘Oua ‘e loto veiveiua: ko e loto ilifiá ‘oku tupulaki ia pea hoko foki ke ne fakafaingata‘a‘ia‘i e me‘á lahi ‘i he mo‘uí. ‘Oua te ke liliu ho‘o ngaahi palani ke fakafiemālie‘i ha tu‘unga fakakaukau ‘oku fonu puputu‘u.
- Faka‘ali kiate kinautolu ‘a e founa ‘okú ke matatali‘aki ‘a ho‘o loto hoha‘á. ‘O hangē, ko ha‘o talaange, “Teu mihi‘i ha‘aku ngaahi fo‘i mānava lalahi, māmālie mo lōloa ke tokoni mai keu ongo‘i nonga”. Manatu‘i ‘oku nau siofi mo ako me‘i he me‘a ‘okú ke fa‘i. Kapau te ke ongo‘i loto hoha‘a mo matatali ia, te nau ala fai pehē foki.

Manatu‘i ko e ngaahi fakafē‘ātungia ‘i he kamata ‘a e akó ‘oku fakataimi pē pea ‘e ikuna‘i pē ia – ‘oku ‘i ai ‘a e kau faiakó ke tokonia ho fāmīli. ‘E lelei pē ‘a e tokotaha kotoa, ‘o tatau ai pē kapau ‘e ‘ikai ‘alu lelei ha ngaahi ‘aho ‘e ní‘ihi, ‘oku ‘i ai ma‘u pē ‘a e ‘apongipongi.

‘I he ‘etau hoko ko ha tokaotaha tauhi fānau ‘oku tau fa‘a fakasi‘ia ai ‘etau tokangaekina kitautolú – fakakaukau‘i hono tokangaekina koé – ‘oku lelei ‘a ho‘o ma‘u me‘atokóni, fakamālohisinó, fe‘unga ‘a ho‘o taimi mohe? Kole atu kiate kinautolu te nau ala tokóni. Hopo ki he topu kaukáu. Vahe‘i hao taimi mālōlō.



Ma'a ho'o fānaú

- 'Oua te ke feinga ke fakafuofua'í 'a e ngaahi tu'unga ongo'í 'a ho'o tamá. 'Eke ange "Ko e hā 'a ho'o ongo'í ki he akó 'i he 'aho ni? kae 'ikai ko e "'Okú ke loto hoha'a ki he akó 'i he 'ahó ni?"
- Fanongo ki ho'o tamá pea fakahāhā 'a ho'o tokangá – 'oku lelei 'a hono 'ō'ōfaki'í (hugs).
- Talaange kiate kinautolu ko e loto hoha'á ko ha tō'onga anga maheni pē ia – fai poupoua pea 'oua te ke fakasi'isi'ia 'enau ngaahi loto hoha'á. 'Oua 'e ngāue'aki 'a e ngaahi lea hangē ko e "'oku 'ikai ha me'a ia ke ke hoha'a ki ai" ka e ngāue'aki 'a e ngaahi leá ni "'e ala hā ngali fakamanavahē 'a e ngaahi a'usia 'oku fo'ou".
- 'Okú lelei pē ke talanoa'í 'a e ngaahi ongo'í 'o e lotó, pea toki fakakaukau'í mei ai 'a e ngaahi founga ke matatali'akí.
- Fakatokanga'í ange ke 'oua na'a fu'u hulutu'a 'a e fakahikihiki – faka'ai'ai 'enau ongo'í lototo'á mo 'enau ala matatali ha ngaahi me'á.
- Talatalanoa'í ha ngaahi pole kehe kuo ikuna'í 'e homou fāmilí, hangē ko e 'uluaki 'aho 'i he akoteú, kalasi mūsiká, ako kakaú, 'o hokohoko atu. Manatu'í 'a e ngaahi mālohinga ho'o fānaú mo e founga te nau tokonia ai kinautolú.
- Kapau 'e hoko ha ngaahi pole, feinga ke mo fevahevaheaki mo ho'o tamá ki ha ngaahi solova'anga. Ko hono ako'í ke nau solova ha palopalema ko ha founga lelei ia 'e taha hono poupou'í 'enau akó.
- Sio ma'u pē ki he tafa'aki 'o e lelei pea faka'ai'ai mo vahevahe atu 'a e ngaahi fakakaukau langa haké.
- Fokotu'u ha ngaahi tu'unga taumu'a mo ha ngaahi fakangatangata – 'oku manako e fānaú ke nau 'ilo 'a e ngaahi tu'utu'uní. Fakafiefia'í 'a e taimi 'oku nau fai lelei ai pea tokoni'í ke hokohoko atu 'enau feingá.
- Fokotu'u ha ngaahi tō'onga anga maheni lelei 'i he pongipongi, hili 'a e akó mo e taimi mohé.
- Palani ha ngaahi taimi fakamālohisino, fakafiefia mo kakata – hū ki tu'a, to'o mai 'a e ngaahi puha me'ava'ingá, fakakata 'i he feohí.

Ko e taimi kotoa pē foki 'oku tau 'ahi'ahi'í ai ha me'a fo'ou, 'oku tau a'usia ai ha ngaahi fakakaukau loto hoha'a – 'oku lelei pē ia mo fakaenatula. Ko e founga lelei taha ke matatali'akí ko ha loto 'oku to'a; 'oku tau faaifeinga foki ke ma'u 'a e lotoma'ú.

Te nau tōtō atu – pea pehē foki kiate koe!

Pea 'i hono faka'osí, ko ha fo'i maau

'Uluaki 'aho 'i he akó

'Oku ou fifili pe ko e hā ho'ó me'a 'oku fai 'i he taimi ní, pea pehē pe 'oku anga'ofa 'a e tokotaha kotoa.

'Oku ou 'amanaki pē 'oku 'i ai ha tokotaha makehe, ha kaungāme'a fafale te ke ala ma'u.

'Oku ou fifili pe 'oku 'ilo nai 'e he faiakó, 'a ho mahu'inga kiate aú. Pea malava nai ke nau sio, ki he huelo maama 'i ho lotó.

'Oku ou fifili pe 'okú ke fakakaukau mai kiate au, pe 'okú ke fiema'u keu 'ō'ōfaki koe.

'Oku ou faka'ānaua ki ho le'ó meli'é, pea mo ho'o tāupe 'i hoku va'é.

'Oku ou fifili pe 'okú ke mahino'i nai, 'a e faingata'a hono tukuange koe ke ke tupu haké.

'Ilo 'i he 'ahó ni 'a e lavea hoku lotó, 'i he 'eku akoako ke u tukuange koé.

Fakamatala lahi ange:

'Oku 'i he uepisaiti 'a e Potungāue Akó ha fale'i 'aonga ki he ngaahi mātu'á mo e fāmilí <https://parents.education.govt.nz/primary-school/your-child-at-school/enrolling-and-starting-your-child-at-school/>

Ngaahi fakafehokotakí:

Sparklers – Founa hono tokonia 'o e fānaú ke nau mapule'i 'a e loto hoha'á – sparklers.org.nz

Anxiety BC – Fale'i 'aonga ma'á e ngaahi mātu'á – bcchildrens.ca/about/news-stories/news/2015/back-to-school-anxiety-bc-children%E2%80%99s-shares-tips-for-parents-and-caregivers

Ngaahi me'a 'e hiva ke 'ahi'ahi'i 'e he mātu'a kotoa pē 'oku 'i ai 'ene tama 'oku loto hoha'a – heysigmund.com

Fakafisinga'i 'o e Akó: Fānau ta'u 5-8 – raisingchildren.net.au

Ko e ngaahi me'a 'e ala fakahoko 'e he mātu'á 'o 'ikai tenau 'ilo 'ene ala fakatupu loto hoha'a ki he fānaú – mo e me'a ke fai ki aí – Karen Young – heysigmund.com

AllRight? Ngaahi Fale'i ki he Tauhi Fānaú – allright.org.nz/tools/sparklers/parenting-guides